AP01・WJ32
取扱説明書

アシックススポーツ工学研究所監修

保証内容

・ 国際保証
・ 保証期間：お買い上げ日より2年間
・ 保証期間内に、取扱説明書に沿った正常なご使用状態で、万一不具合が生じた場合には、無料で修理・調整いたします。
・ 保証の対象部分は時計本体（ムーブメント・ケース）です。
それ以外は保証の対象外です。
・ 保証の対象となる修理・調整は、時計と保証書とをご持参、ご提示の上、アシックスウオッチ取扱店もしくはセイコーインスツル・ウォッチお客様相談室にご依頼ください。
・ ただし、上記の保証期間内あるいは保証対象部分であっても、次のような場合には有料修理になります。

a.誤ったご使用や不注意による故障または損傷
b.不当な修理や改造による故障または損傷
c.火災・水害または地震など、天災地変による故障または損傷
d.ご使用中に生じる外観上の変化(ケース・ガラスの小キズなど)
e.保証書に販売店名及びお買い上げ年月日の記載がない場合、あるいは字句を書き換えられた場合
f.保証書のご提示がない場合

・ 保証期間内であっても、電池の交換は有料となります。
・ 購入時にセットされている電池は、工場出荷時に組み込まれているモニター電池ですので、電池寿命に満たないうちに容量が切れることがあるのでご了承ください。
・ 修理のとき、ケース、ガラス、バンドなどは、一部代替部品を使用させていただくこともありますので、ご了承ください。
・ ウオッチをセイコーインスツルのウォッチサービスセンターに送付する際の発送料はお客様にてご負担いただきますようお願いいたします。
・ 一部の国、州及び地域では、派生的損害賠償の除外もしくは制限、または黙示の保証の有効期間の制限が禁止されており、そのため上記の除外または制限はお客様には適用されない場合があります。本保証はお客様に特定の法的権利を付与するものです。また、州及び地域によって、異なる他の権利が付与される場合があります。
・ 保証書は、本書に明示した期間・条件の下において無料修理をお約束するものです。
保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

使用上のご注意とお手入れの方法

⚠ 警告　取り扱いを誤った場合に、人が死亡または重傷を負うなどの重大な結果になる可能性が想定されることを示しています。

⚠ 注意　取り扱いを誤った場合に、軽傷を負う危険性や物質的損害をこうむることが想定されることを示しています。

装着・携行等でご注意いただきたいこと

⚠ 警告

○携行時の転倒や他人との接触などにおいて、時計の装着が原因で思わぬけがを負う場合がありますのでご注意ください。
○乳幼児を抱いたりする場合は、時計との接触でけがを負ったり、アレルギーによるかぶれを起こしたりする場合がありますのでご注意ください。
○装着状態の動作によっては、時計が大切な器物と接触損傷したり、時計の故障となる可能性があるので取り扱いには十分ご注意ください。
○水中では絶対にボタン操作をしないでください。浸水により破損する場合があります。
○長期間運動をしていない方や疾患のある方等は、ご使用になる前に医師にご相談ください。また、ご使用中に体調不良などの異常を感じた場合は、すみやかに運動を中止してください。

日常のお手入れ

⚠ 注意

○ケースやバンドは肌着類と同様に直接肌に接しています。汚れたままにしておくと錆で衣類の袖口を汚したり、かぶれの原因となりますので常に清潔にしてご使用ください。
○時計を外したときは、柔らかい布で汗や水分を拭き取るだけで、ケース・バンド・パッキンなどの寿命が違ってきます。
○化学薬品（ベンジン、シンナー、アルコール類、洗剤等の有機溶剤）で洗うと、化学変化で時計が劣化することがありますので、ご注意ください。

〈軟質プラ製バンド〉
蛍光灯や太陽光の下に長時間放置したり、汚れが染み込んだりすることによって、色あせ・変色や硬くなったり切れたりする場合があります。特に、半透明のウレタン製のバンドは、変色が目立ちやすく、使用条件によっては数か月で起こり始める場合があります。湿気の多い場所に保管したり、汗や水に濡れたまま放置しておくと、早く変化することがありますので、汚れた時は、石けん水で洗ってください。バンドは化学合成製品ですので、溶剤によっては変質することがありますのでご注意ください。

かぶれやアレルギーについて

⚠ 注意

○バンドは多少余裕を持たせ、通気性をよくしてご使用ください。
○かぶれやすい体質の人や、体調によっては、皮膚にかゆみやかぶれをきたすことがあります。
○かぶれの原因として、以下が考えられます。
　① 金属に対するアレルギー
　② 時計本体やバンドに発生した傷、汚れ、付着した汗など
○万が一肌などに異常が生じた場合は、ただちに使用を中止して、医師にご相談ください。

電池についてのお願いとご注意

最初の電池

この時計にセットされている電池は、工場出荷時に組み込まれているモニター電池ですので、電池寿命に満たないうちに容量が切れることがありますので、ご了承ください。
電池交換時および修理時のメモリーデータにつきましては、保証しかねます。万が一に備え、メモリーデータや設定データを紙などに記録しておくことをお勧めします。

電池交換

○電池交換はお早めに、最寄りの時計販売店で行ってください。
○電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故障の原因となりますので、お早めに交換してください。
○電池交換は、保証期間内でも有料となります。

⚠ 警告

○この電池は充電式ではないので、絶対に充電しないでください。誤って充電した場合、電池の破裂、液漏れ、破損の危険があります。
○裏ブタを故意に開け、電池を取り出さないでください。
○やむを得ず時計から電池を取り出した場合、直ちに幼児の届かぬ場所に保管してください。
○幼児が万一飲み込んだ場合は、危険ですのでただちに医師にご相談ください。

⚠ 注意

○常温（5℃～35℃）から外れた環境で長時間保存しないでください。電池寿命が短くなったり、電池漏液による故障などの原因となる場合があります。

使用上のご注意とお手入れの方法

日常のお手入れ

時計の文字板または裏ブタにある防水性能表示をご確認の上、使用可能範囲にそって正しくご使用ください。

時計の防水表示 ＼ 使用例（防水の水準）			洗顔や雨など一時的にかかる水滴	水泳や水仕事など長時間水に触れる場合	空気ボンベを使用しないスキンダイビング	空気ボンベを使用する本格的な潜水およびヘリウムガスを使用うする潜水（飽和潜水）
WATER RESISTの表示	日常生活用防水		○	×	×	×
WATER RESIST 5BAR 10BARの表示のある時計	日常生活用強化防水	5気圧防水	○	○	×	×
		10気圧防水	○	○	○	×

⚠ 警告

○日常生活用強化防水（10気圧防水）の時計は、飽和潜水や空気潜水には絶対に使用しないでください。
○日常生活用強化防水（5気圧防水）の時計は、素潜りを含め、すべての潜水行為には絶対に使用しないでください。

⚠ 注意

○日常生活用防水（3気圧防水）の時計は、水の中に入ってしまうような環境では絶対に使用しないでください。
○日常生活用強化防水の時計を海水などの環境下でのご使用後は、なるべく早く塩分などを洗浄してください。錆の原因となる場合があります。水道の蛇口下での洗浄は、水圧が加わり、防水不良の原因となる場合がありますので、容器内洗浄で適度な水圧が加わらぬように注意してください。

保管について

時計を使用しないときは、次の事項が、時計の破損や劣化、故障の原因等となる場合がありますので、ご注意ください。

○「-5℃～ +50℃から外れた温度」環境下では、性能が劣化したり、停止する場合があります。
○直接日光の当るところ、高湿になるところ、低温になるところに長時間置くと、時刻精度の遅れや進みの原因となる場合があります。
○磁気の影響（テレビ、スピーカ、携帯電話、スマートフォン、タブレット端末、磁気ネックレス等）があるところに放置すると、時刻精度の遅れや進みの原因となる場合があります。
○強い振動のあるところに放置すると、破損や時刻精度の遅れや進みの原因となる場合があります。
○薬品の蒸気が発散しているところや薬品に触れるところに放置すると、時計の劣化や破損の原因となります。
　薬品例）ベンジン、シンナー、マニキュア、化粧品などのスプレー液、
　　クリーナー剤、トイレ洗剤、接着剤、水銀、ヨウ素系消毒液、防虫剤など
○温泉入浴、殺虫剤の入った収納場所など、特殊環境に放置すると時計の劣化の原因となる場合があります。
○長時間時計を外しておくときは、箱などに入れて、風通しの良い場所に保管することをお勧めします。

定期点検について

○長く安心してご愛用いただくために、2～3年に1度程度の分解掃除による点検調整をお勧めします。
　ご使用状況によっては、パッキン等の部品劣化が進み、汗や水分の浸入などで防水性能が損なわれる場合があります。分解掃除による点検調整をお買い上げ店にご依頼ください。
○電池交換などの部品交換の際は、「弊社指定の純正部品」とご指定ください。
○定期点検の際は、パッキンやバネ棒の新品交換も合わせてご依頼ください。

この製品で出来ること

SPM....Steps Per Minute の略称で、1分間あたりの歩数を意味します。
SPM は、あなたのランニングのリズムをキープするのに役立つ指標です。

SPM機能（14ページ）

この時計は、走行中に生じる人体の加速度を内蔵センサーで歩数計測し、SPMデータ（1分間あたりの歩数）に変換します。
SPMデータと1/100秒クロノグラフの計測データを利用して、ゆっくりとしたランニングから速いランニングまで、ランニング用途に適した運動強度の管理が可能です。
クロノグラフ計測時は、SPM、LAPタイム、SPLITタイム、現在時刻などのランニング情報を表示し、ランニング終了後にはLOGデータ※としてメモリーへ保存されます。また、保存された計測データには歩数も含まれており、月毎に累積され12か月分の月毎のデータとしてメモリーへ保存されます。

※LOGデータ
メモリーに保存された1回のランニングの情報です。LOGデータの詳細は、
17ページをご参照ください。

上り坂を上手に走ることが出来る

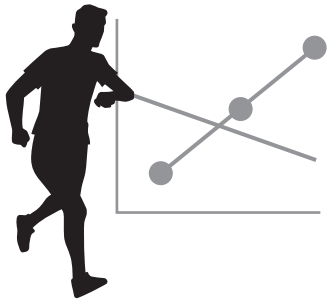
上り坂では平地でのSPMを維持するように、歩幅を調整してリズムよく走ってみましょう。少ない負担で上り坂を走ることができます。

自分の走りにリアルタイムで対応できる

ベースの変動を最小限に留めるためには、その変化に速やかに対応することが必須です。リアルタイムで表示されるSPMを意識して走ることで、自分の“がんばりどころ”に即対応できます。

適切な運動強度（ペース）が把握できる

自分の「SPM」、「スピード」、「主観的なきつさ（がんばり度）」の3つの関係性を意識することで、
適切な運動強度を把握することができ、より高いトレーニング効果が期待できます。



レース時のペース管理がより簡単に

自分のレースペースにおけるSPMを把握しておけば、スタート時のオーバーペースや後半の失速を防ぐことができます。

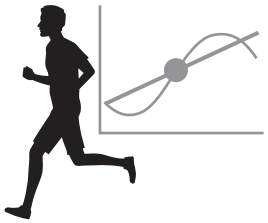
走りの進化が目に見える

トレーニングを継続していくうちに、同じ距離、ペースでもSPMが減ってくれば、ストライドの広いダイナミックな走りになっているという証拠。自分の走りの変化が一目瞭然です。

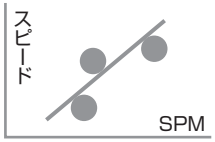
この製品で出来ること

PACE機能　（22ページ）

アシックススポーツ工学研究所が独自に
開発したアルゴリズムを用いて、走行中に
計測したSPMから走行スピード（PACE）、
距離を推定します。
なお、コースやコンディションによって、
距離の推定値は変化しますので、
目安としてお使いください。
クロノグラフ計測時は、走行距離、PACE、
LAPタイム、SPLITタイム、現在時刻などのランニング情報を表示し、ランニング終了後にはLOGデータとしてメモリーへ保存されます。また、保存された計測データには走行距離も含まれており、月毎に累積され12か月分の月毎のデータとしてメモリーへ保存されます。



※アルゴリズムのカスタマイズ　（6ページ）
本製品は、出荷時に男女それぞれ異なる一般的なアルゴリズムが設定されています。
お客様がいつも走っているランニングデータをSET_UPモードで入力設定すると、より精度の高いオリジナルアルゴリズムとしてご使用になれます。



ダブルリピートタイマー機能　（11ページ）

2つのタイマーを設定することができ、交互に繰り返します。10秒から100時間までの1秒単位でセットでき、繰り返し回数設定は1～100回可能です。

T1時刻／T2時刻の切替機能　（8ページ）

2つのタイムゾーンを設定できます。

3chデイリーアラーム機能　（12ページ）

設定した時刻（時・分）に毎日報知する3チャンネルのデイリーアラームです。各チャンネル毎にON/OFF切換ができます。

300LAPメモリー機能　（16ページ）

最大で300LAPまで記録することができます。

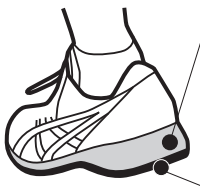
シューズインパクトメータ機能　（28ページ）

アウターソールの減り具合から、シューズの買い替え時期は判断できますが、クッション性の低下具合は見た目ではなかなかわかりません。
「シューズインパクトメータ」では、
歩数等の情報からシューズのクッション性を指標化して表示します。

・同じシューズを使い続けると 、シューズのミッドソール※のクッション性（緩衝性）は低下します。

・ミッドソールのクッション性の変化をシューズインパクト値として表示したのが、「シューズインパクトメータ」です。

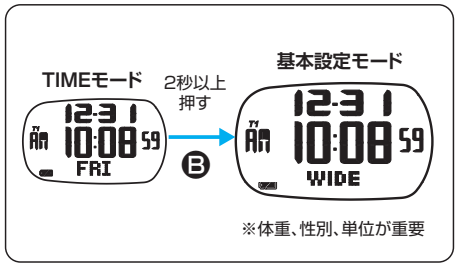
・本製品では、ランニング中にシューズへ加わる着地衝撃の回数を歩数として計測し、ユーザー固有の情報である体重や性別、走行スピードと掛け合わせて、独自の着地衝撃の指標「シューズインパクト」を算出します。



より快適に使用頂くために

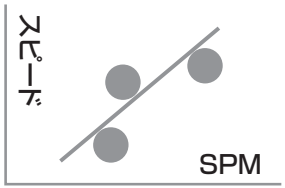
ランニング経験のある方へ

①基本設定を行いましょう(P.9参照)



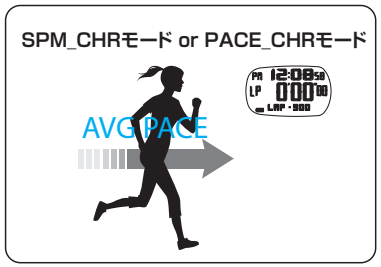
設定完了

アシックス社で開発した
一般的なアルゴリズムで、
距離やスピードを推定します。



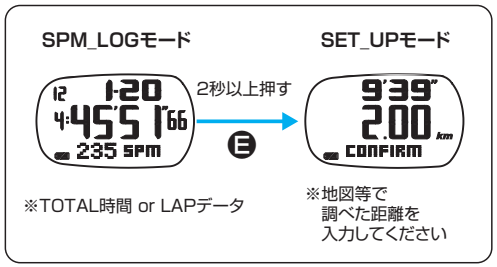
※アルゴリズムとは、走行中に計測したSPMデータから
走行スピードや距離を推定します。

②いつものスピードで
走り慣れた距離を走ります(P.15/P.23参照)



※走行距離は1km(0.5mile)以上です
※走り慣れたコースを選んでください

③自分のSPMを確認(P.17参照)して、
AVG_PACEのカスタマイズをしましょう(P.19参照)

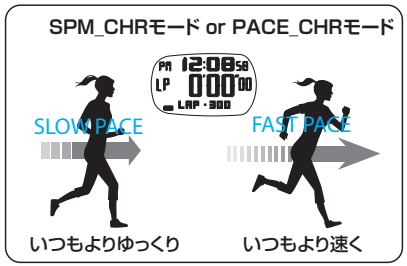


設定完了

お客様のランニングデータを基に
カスタマイズしたアルゴリズムで、
距離やスピードを高い精度で推定します。

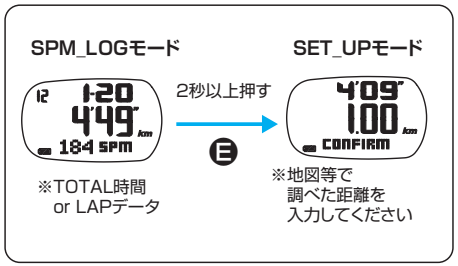
ランニング経験が豊富な方へ

④いつもと違うスピードで走り慣れた距離を走る
(P.15/P.23参照)



※AVG_PACEと違う
2個以上の
ランニング
データをメモリーした

⑤SLOWPACEとFASTPACEのカスタマイズを
しましょう(P.17&P.19参照)



※走行距離は1km(0.5mile)以上です
※走り慣れたコースを選んでください

設定完了

お客様のより詳細なランニングデータを
基にカスタマイズしたアルゴリズムで、
距離やスピードをより高い精度で推定します。

目 次

使用上のご注意とお手入れの方法 …… P.2

この製品で出来ること …… P.4

より快適にご使用頂くために …… P.6

目次 …… P.7

共通機能の使い方 …… P.8
- ■TIMEモード …… P.8
- ■基本設定モード …… P.9
- ■基本設定モードの特殊機能の説明 …… P.10
- ■TIMER（タイマー）モード …… P.11
- ■ALARM（アラーム）モード …… P.12

SPM機能とPACE機能の説明 …… P.13
- ■機能の選択と各モードの切替について …… P.13

SPM機能の使い方 …… P.14
- ■SPM_CHRモード（走る前の準備） …… P.14
- ■SPM_CHRモード（SPM機能を使って計測する） …… P.15
- ■SPM_LOGモード …… P.17
- ■SET_UPモード …… P.19
- ■STEPSモード …… P.20
- ■MANUAL +モード …… P.21

PACE機能の使い方 …… P.22
- ■PACE_CHRモード（走る前の準備） …… P.22
- ■PACE_CHRモード（PACE機能を使って計測する） …… P.23
- ■PACE_LOGモード …… P.25
- ■DISTANCEモード …… P.27

シューズインパクトメータの使い方 …… P.28
- ■シューズインパクトメータの表示 …… P.28
- ■シューズインパクトメータの選択 …… P.28
- ■シューズインパクトメータを初期値に戻す …… P.29
- ■シューズインパクトメータの値を入力する …… P.29

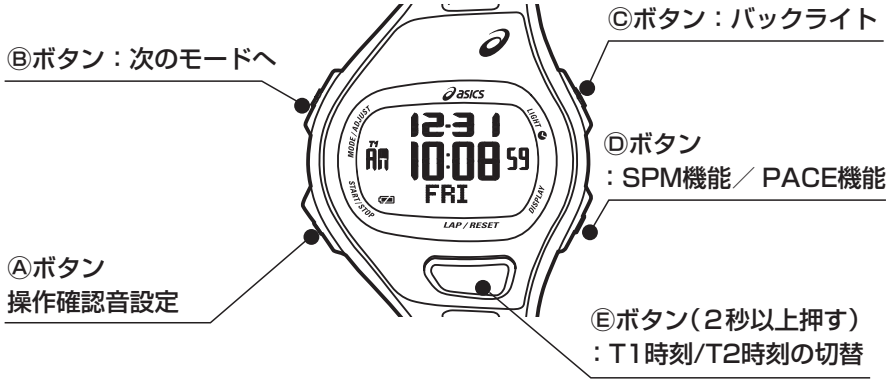
本製品の仕様について …… P.30

こんな時には（Q&A） …… P.31
- ■表示マーク／用語の意味 …… P.32

共通機能の使い方

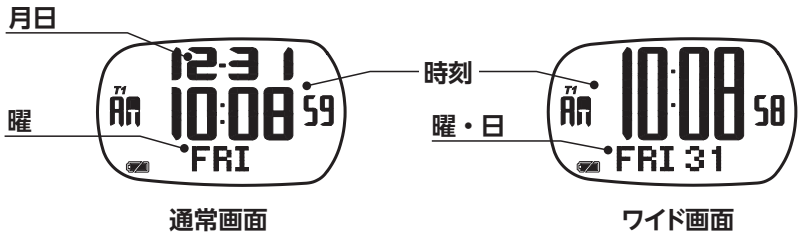
TIMEモード

TIMEモードに入ると、下段に「TIME」のガイダンスが表示され、１秒後に曜日が表示されます。



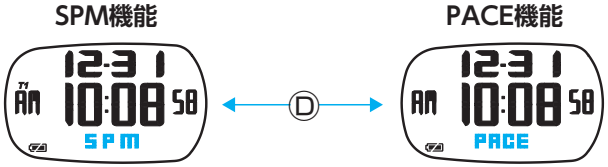
TIMEモードの画面

基本設定モードでワイド画面を選択した場合、
ワイド画面が初期画面になります。



SPM機能とPACE機能の切替

Ⓓボタンを押すと、SPM機能とPACE機能が切替り、下段表示
に選択された機能のガイダンスを2秒間表示します。



※選択した機能は、再度Dボタンを押して変更しないかぎり、そのまま継続します。

操作確認音のON ／ OFF切替

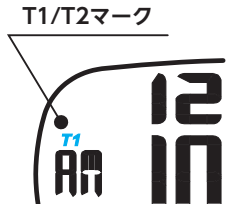
Ⓐボタンを押すと、操作確認音のON ／ OFFが切替り、
ONのときに操作確認音マークが点灯します。

操作確認音マーク

※お買い上げ時は、操作確認音が無効に設定されています。
※TIMEモード画面へ移る時やSPM_LOG ／ PACE_LOGの最新TOTAL時間の表示へ
移る時は、通常と異なる音色で鳴ります。

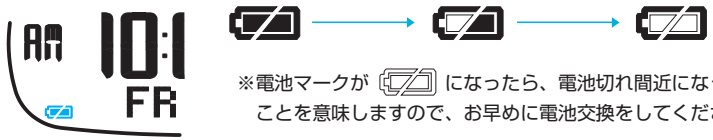
T1時刻／ T2時刻の切替

Ⓔボタンを2秒以上押すと、2つのTIMEゾーン
（T1時刻／ T2時刻）を切替ることが出来ます。
海外へお出かけの際に便利な機能です。
切替えたTIMEゾーンは、T1／ T2マークで表
示されています。



電池寿命切れ予告機能について

・電池交換時期をお知らせする機能です。
・電池残量を３段階のマークで表示します。



※電池マークが になったら、電池切れ間近になった
ことを意味しますので、お早めに電池交換をしてください。

共通機能の使い方

基本設定モード

Ⓑボタン：TIMEモードへ戻る

Ⓑボタン
：基本設定モードへ

Ⓒボタン：バックライト

Ⓓボタン
：設定値の一修正

Ⓐボタン
：設定値の+修正

Ⓔボタン
：次の設定項目へ

時刻、カレンダ、個人データ（体重・性別）を設定します。
本製品の様々な機能に使用してしますので、正しくデータ設定してください。

●基本設定モードへ移るには

Ⓑボタンを２秒以上押すと、基本設定モードへ移ります。

TIMEモード

Ⓑ

Ⓑ

基本設定モード

●基本設定の順序

TIME モード

基本設定モードの状態で２～３分間放置すると、自動的にTIMEモードへ移ります。

Ⓑボタンを
２秒以上押す

Ⓑ

基本設定モード

Ⓔ

ワイド画面
P.10参照

オートバックライト
P.10参照

秒

※「秒」が点滅状態でⒶボタンもしくはⒹボタンを押すと、「00」に合います。30秒～59秒の時に押すと、1分繰り上がって「00」に合います。

ⒶまたはⒹ

分

ⒶまたはⒹ

時

ⒶまたはⒹ

日

ⒶまたはⒹ

月

※年月日が設定されると、「曜日」は自動的に設定されます。

コントラスト
P.10参照

ECO機能
P.10参照

ⒶまたはⒹ

シューズインパクトメータ
P.28参照

設定範囲:0～9999

性別

MALE:男性
FEMALE:女性

ⒶまたはⒹ

体重

設定範囲:
30kg～120kg
66lb～264lb

単位

kg、kmg又はlb、mile

12/24H

ⒶまたはⒹ

年

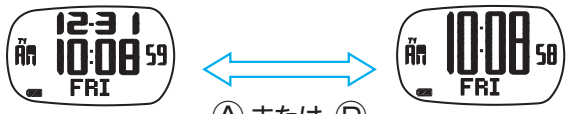
※Ⓐボタン又はⒹボタンを2秒以上押し続けると、データの早送りができます。
早送りできる設定項目はⒶⒹマークを上図に表記してあります。

共通機能の使い方

基本設定モードの特殊機能の説明

通常画面／ワイド画面の設定

時刻・日付の２段表示と時刻のみの１段表示に画面が切り替わります。



通常画面　　ワイド画面

オートバックライトのON ／ OFF設定

ONに設定しておくと、各ボタンを押すごとに約２秒間バックライトが点灯します。

初期画面

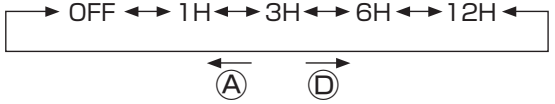
オートバックライト機能が設定されていると、
画面の右側にオートバックライトマーク
が点灯し、オートバックライト機能が有効
になります。
お買い上げ時は、「OFF」に設定されています。
基本設定モードやデータ入力（ALARMモード／
TIMERモード／ MANUALモード）では、
オートバックライトは機能しません。

ECO（エコ）機能の設定

ボタン操作をしないで、あらかじめ設定した時間（０・１・３・６・12H）が経過すると、ディスプレイをOFFにして電池消耗を防ぐ機能です。

初期画面

設定可能な時間

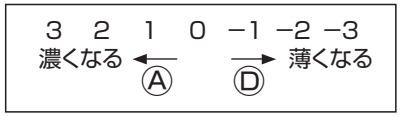


・エコ機能がONに設定されると、ディスプレイの下段にエコマーク　ECOが点灯します。
・ディスプレイがOFFになっていたら、いずれかのボタンを押せば、ディスプレイはONになります。
・エコ機能は、クロノグラフとタイマーがリセットされた状態で機能します。
・お買い上げ時は、エコ機能がOFFに設定されています。

CONT（コントラスト）の設定

ディスプレイ表示の濃淡（コントラスト）を７段階で変更することが出来、表示の見やすさが調整できます。

初期画面



※お買い上げ時は、コントラストは「0」にセットしてあります。

シューズインパクトメータの設定

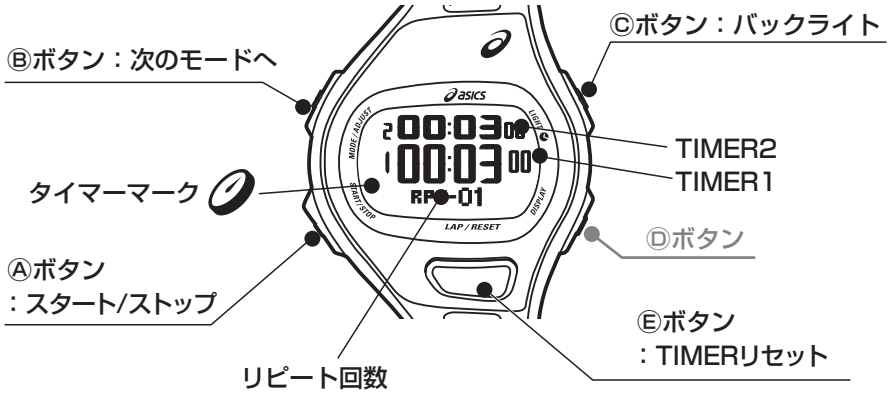
ご使用中のシューズを対象とする場合、累積走行距離を目安にメータの値を入力してください。

※シューズインパクトメータの詳しい説明は、28ページを参照ください。

共通機能の使い方

TIMER(タイマー)モード

TIMERモードに入ると、下段に「TIMER」のガイダンスが表示され、1秒後にTIMERモードの画面が表示されます。



TIMERの開始・停止・リセット

TIMERスタート：Ⓐボタンを押すとTIMER作動し、TIMERマークが点滅します。

TIMER作動中：

- 途中でTIMERを止めるには、Ⓐボタンをもう一度押すと、TIMERは停止します。
- リピート回数が2回以上設定されている場合、設定回数分だけ繰返します。
- TIMEアップ3秒前から予告音、TIMEアップ後3秒間のTIMEアップ音が鳴ります。
- TIMEアップ音は、いずれかのボタンを押せば止ります。

TIMER停止中：

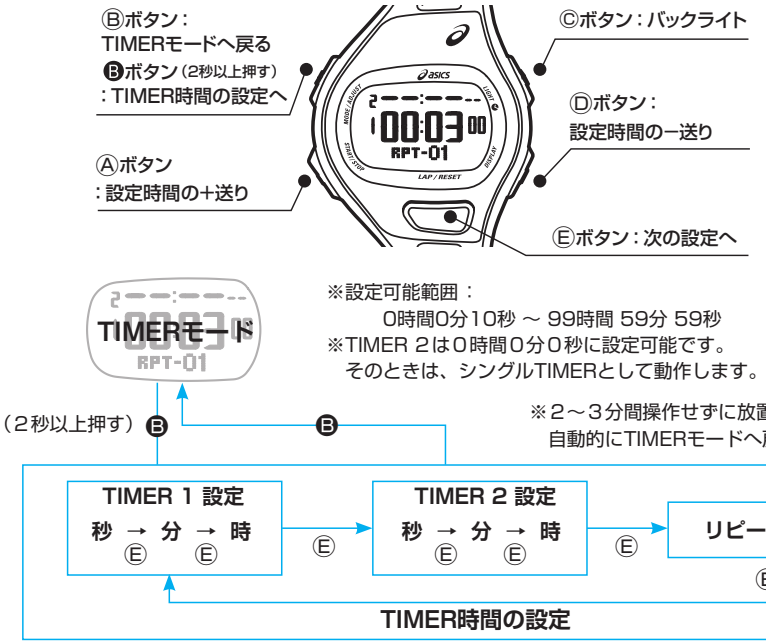
- Ⓔボタンを押すとTIMERはリセットされます。
- Ⓐボタンを押すと再スタートします。

TIMER終了後：　自動的にリセットされます。

TIMER時間の設定

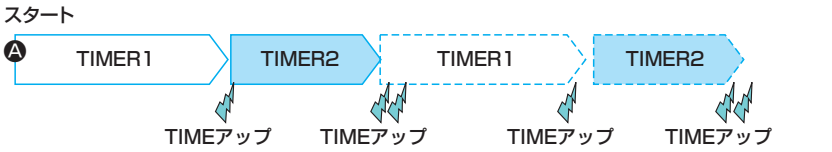
・Ⓑボタンを２秒間押し続けると、TIMER1の秒表示が点滅します。

＊TIMERがリセットされていないと、表示は切り替わりません。リセット方法は「TIMERの開始・停止・リセット」をご参照ください。



TIMER 2の使い方

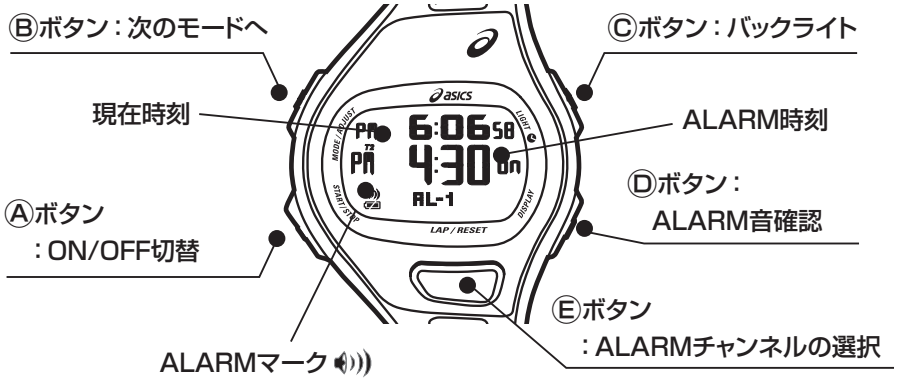
・TIMER 1のTIMEアップ後、TIMER 2が開始されます。
・TIMER 1とTIMER 2では、TIMEアップ音が異なります。
・TIMER 2が設定されていないと時間表示は「−−−」となっています。



共通機能の使い方

ALARM(アラーム)モード

ALARMモードに入ると、下段に「ALARM」のガイダンスが表示され、1秒後にALARMモードのチャンネル選択画面になります。



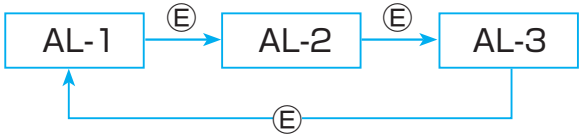
ALARMのON ／ OFF切替

- ALARMのON ／ OFFは、チャンネル毎に設定可能です。
- どれか１つのALARMがオンに設定されていると、ALARMマークが点灯します。
- ALARM音は、設定した時間に20秒間鳴ります。
- ALARM音を途中で止めるには、いずれかのボタンを押して下さい。

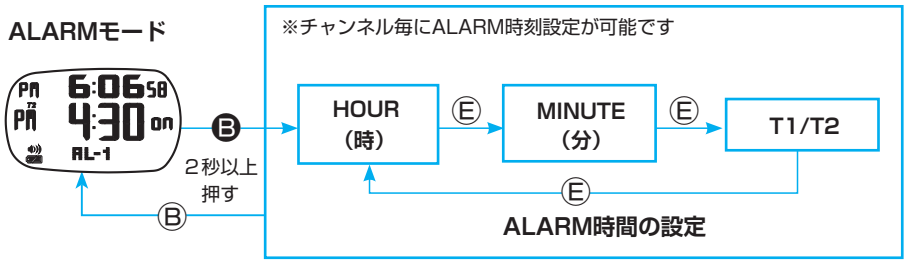
ALARMチャンネルの選択

- 初期画面には、下段表示にチャンネル番号「AL-1」が表示されます。
- ３つのチャンネルでそれぞれALARM音が異なります。

※Ⓓボタンを押すと、ALARM音を確認する事ができます。



ALARM時刻の設定



※選択したTIMEゾーン (T1 ／ T2) に連動して、ALARMも報音します。
※ALARMモードへ戻ると、自動的にALARMがON設定となります。

SPM 機能と PACE 機能の説明

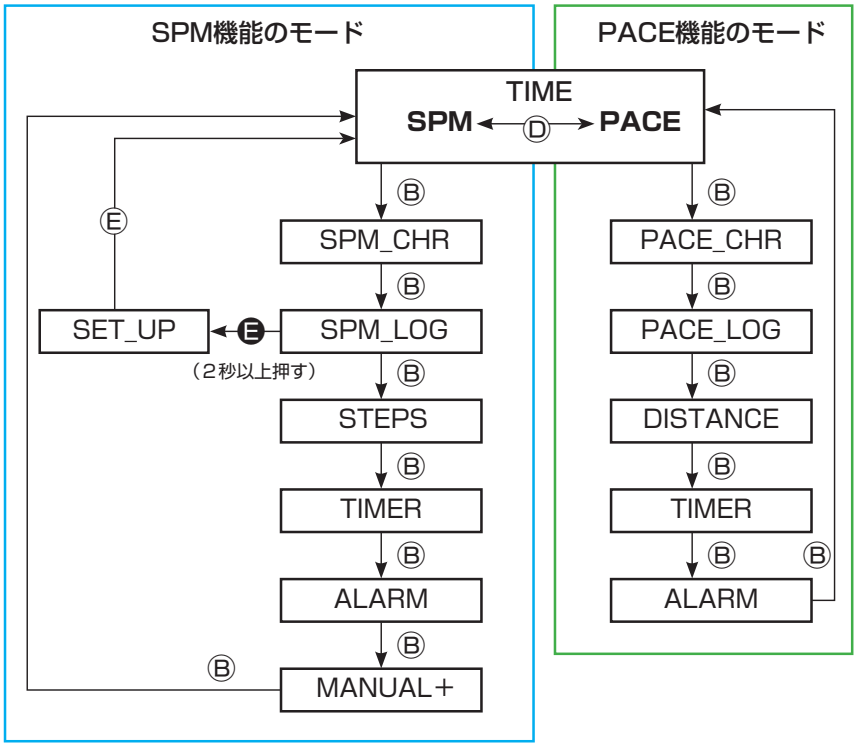
機能の選択と各モードの切替について

TIMEモードでⒹボタンを押すと、SPM機能かPACE機能が
選択できます。

Ⓑボタンを押すと、モードが切替わります。

※SPM機能とPACE機能では、モードの種類が異なります。
ご使用になりたいモードが選択した機能に無い場合、一旦TIMEモードに戻り、
機能を選択した後にモード切替を行ってください。

SPM_LOGモードでⒺボタンを２秒以上押すと、
SET_UPモードへ入ります。



SPM機能を選択した時のモード

モード	内容	参照
TIME	時刻やカレンダを表示し、基本設定を行います SPM機能とPACE機能を選択します。	P.8
SPM_CHR	SPM計測をベースとしたクロノグラフ計測を行います。	P.14
SPM_LOG	LAP毎のSPMを含むLOGデータを見ることが出来ます。	P.17
SET_UP	SPM_LOGモードからのみは入れるモードです。	P.19
STEPS	過去12ヶ月の月間総STEP数データを見ることが出来ます。	P.20
TIMER	２つのTIMERを設定できます。	P.11
ALARM	３チャンネルのALARM時刻を設定できます。	P.12
MANUAL＋	SET_UPの入力データを修正できます。 SPM機能のみにあるモードです。	P.21

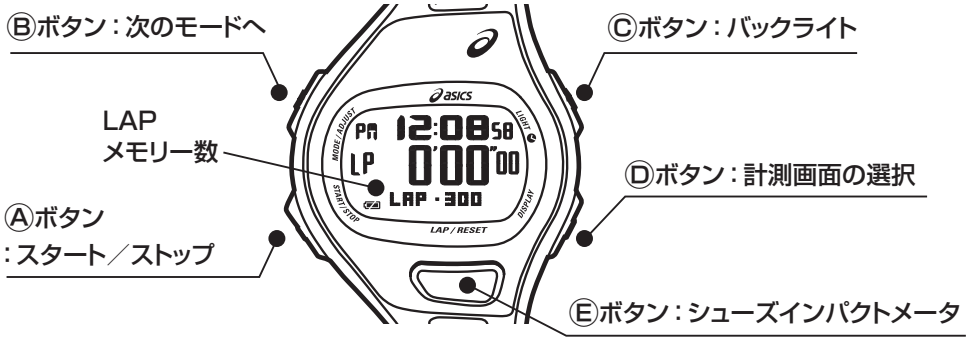
PACE機能を選択した時のモード

モード	内容	参照
TIME	時刻やカレンダを表示し、基本設定を行います SPM機能とPACE機能を選択します。	P.8
PACE_CHR	PACE計測をベースとしたクロノグラフ計測を行います。	P.22
PACE_LOG	走行距離や平均ペースを含むLOGデータを見ることが出来ます。	P.25
DISTANCE	過去12 ヶ月分の月間総走行距離データを見ることが出来ます。	P.27
TIMER	２つのTIMERを設定できます。	P.11
ALARM	３チャンネルのALARM時刻を設定できます。	P.12

SPM 機能の使い方

SPM_CHR(クロノグラフ)モード (走る前の準備)

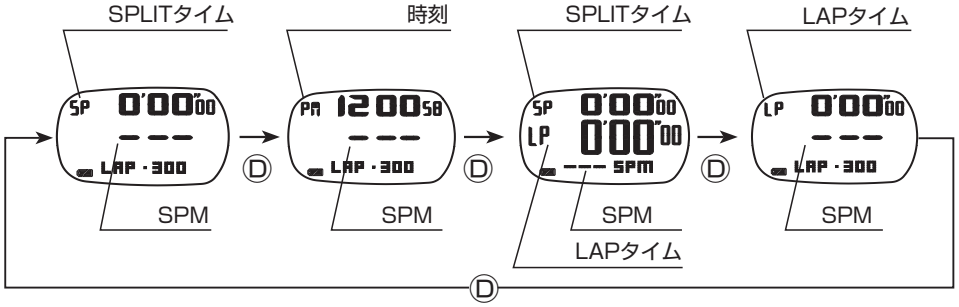
SPM_CHRモードに切り換えたとき、下段にモード名「SPM_CHR」が表示され、1秒後にクロノグラフの初期画面に切り替わります。



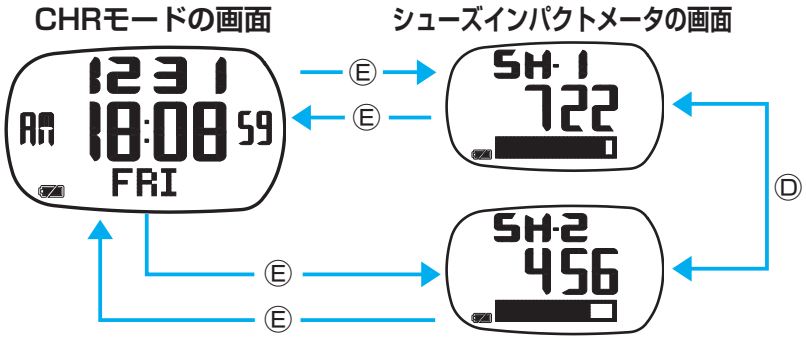
※リセット、計測中、計測停止の状態の見分け方は、16ページを参照ください。

計測画面の選択

計測動作中に別の画面へ切替えることは出来ません。



シューズインパクトメータの確認



※Ⓔボタンを押すと、CHRモードに戻ります。
※Ⓓボタンを押すと、SH1／SH2のいずれかを選択できます。
以後、選択したシューズインパクトメータを表示します。

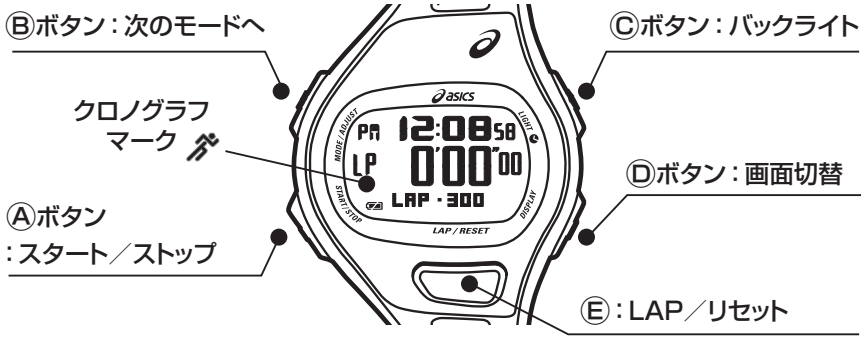
※シューズインパクトメータの詳しい説明は、28ページを参照ください。

LAPメモリーの確認

・クロノグラフをリセットすると、下段に「SPM」と交互に「LAPメモリー数」が表示されます。
・ランニング計時を繰り返すたびに、LAPメモリー数は累積されます。
・LAPメモリー数は最大300です。

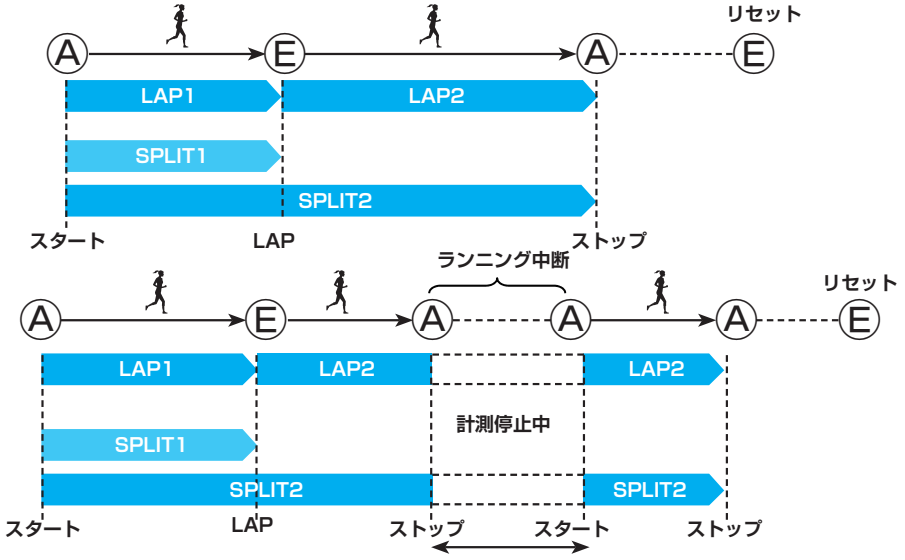
SPM 機能の使い方

SPM_CHRモード（SPM機能を使って計測する）



● クロノグラフ計測

・ランニング中に、ボタン操作（例：下図）を行いLAPタイムやSPLITタイムの計測を行います。

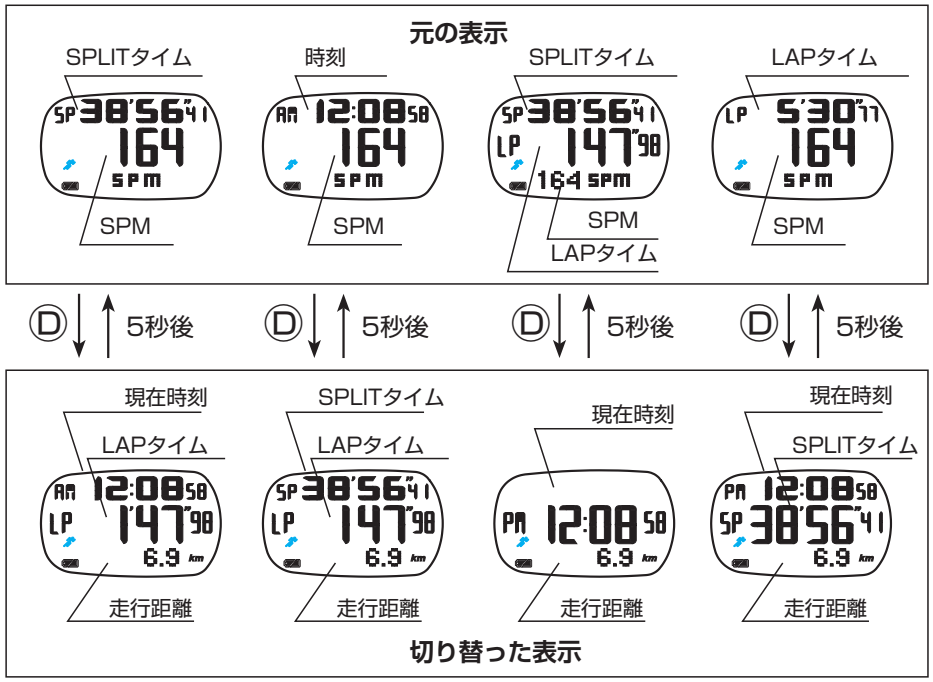


LAP　：区間毎に要した時間
（例）陸上のトラック競技で、１周回あたりのタイム

SPLIT：スタートからある地点まで要した時間
（例）マラソン競技で、スタートから計測地点（10kmや20kmなど）まで走ったときのタイム

● 計測動作中の表示切替

・Ⓓボタンを押すと下の表示（元の表示から切り替わった表示）を約5秒間表示し、元の表示に戻ります。



●LAPデータの表示切替

・Ⓔボタンを押すと、LAPデータを6秒間表示します。

※LAPデータの表示画面は、スタート前の画面設定に関わらず、共通の１つの画面です。
※左側に「SP」「LP」の記号が表示され、LAPタイムやSPLITタイムの判別ができます。
SP：SPLITタイム、 LP：LAPタイム
※LAPタイムやSPLITタイムが１時間を越えると、 記号「SP」や「LP」は消灯します。

SPM 機能の使い方

SPM_CHRモード（SPM機能を使って計測する）

・本製品のLAPメモリーは、「300LAPメモリー」まで保存可能です。
※LAPメモリー（L／m）は、計測データの累積数を意味します。

・ランニング終了後、Ⓔボタンを押し計測リセットすると、ランニングデータがメモリーへ保存されます。

・LAPメモリーが300になると、これ以上のデータは保存できません。 LAPメモリーの使用量は下表を目安にしてください。

クロノグラフ計測の例	LAP回数	LAPメモリーの使用量
スタート→ ストップ → リセット	なし	3LAPメモリー
スタート → LAP-1→ストップ → リセット	1回	4LAPメモリー
スタート→ LAP-1⇒⇒ LAP-n→ ストップ→ リセット	n回	（3＋n）LAPメモリー

・LOGデータを消去すると、メモリーへ保存できるLAPメモリー数は増えます（LAPメモリーは最大300です）。
※LOGデータの消去方法は18ページに記載してあります。

※LAP番号が「FULL」表示を点滅した場合、
・これ以上のLAPデータを取得できません。
・区間平均SPMも表示されません。

●SPM_CHRモードにおけるリセット、計測中、計測停止中の状態の見分け方

画面の中段表示もしくは、クロノグラフマークの点灯よりSPM_CHRモードの状態を見分けることが出来ます。

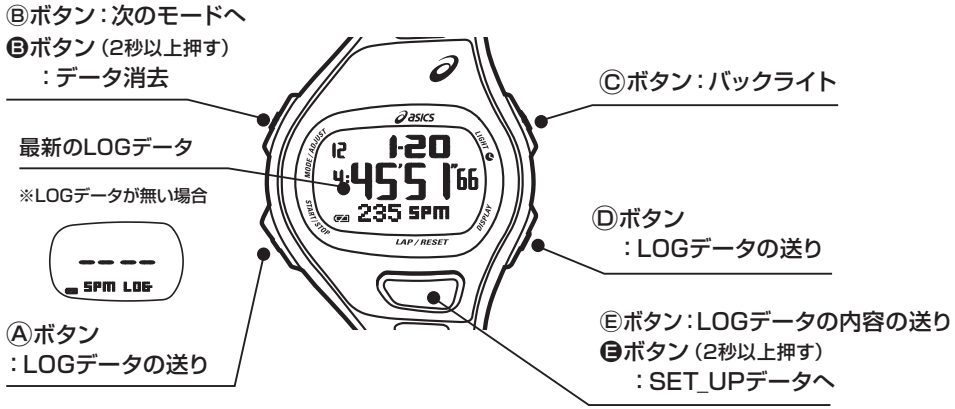
※計測中に静止していると、中段表示は「－－－」となります。

	リセット状態	計測中	計測停止中
中段表示			
クロノグラフマーク	消灯	点滅	点灯

SPM 機能の使い方

SPM_LOGモード

SPM_LOGモードに移った時、下段にモード名「SPM_LOG」が表示され、約1秒後に最新データのTOTAL時間の画面に変わります。



LOGデータの詳細

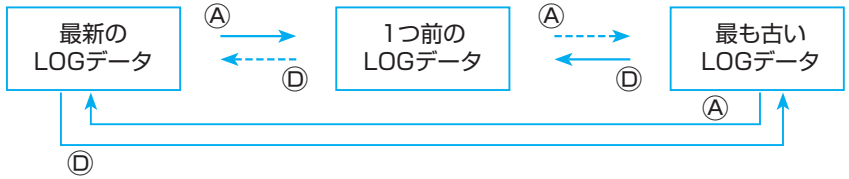
・LOGデータとは、メモリーに保存された1回のランニングの情報です。

LOGデータの内容
計測年月日、TOTAL時間、平均SPM
計測年月日、TOTAL歩数
SPLITタイム、LAPタイム、区間平均SPM、LAP番号
BEST LAPタイム、LAP番号
平均LAPタイム

※SPM_LOGモードとPACE_LOGモードで表示するデータは異なります。

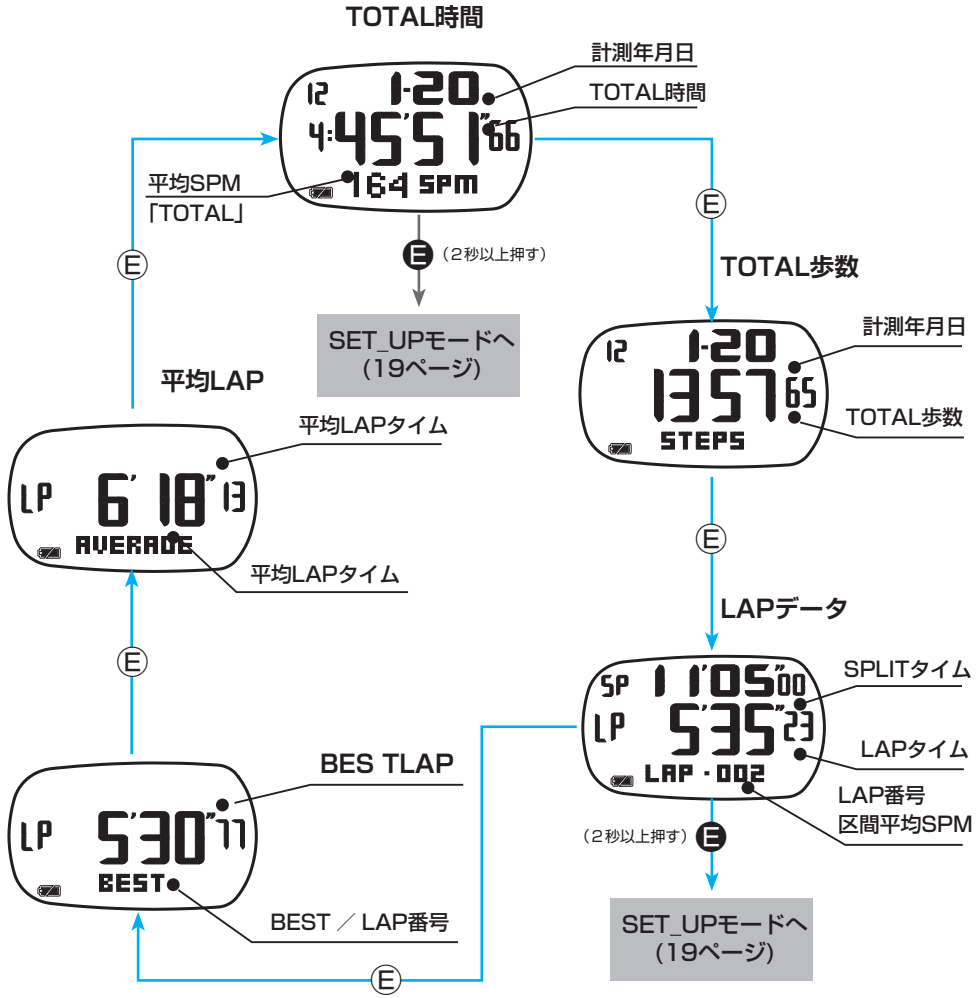
LOGデータの送り

・最新のLOGデータから表示されます。ⒶⒹボタンを押して選択して下さい。



LOGデータの内容の送り

・LOGデータは、Ⓔボタンを押すと下図の順に確認できます。
・「TOTAL時間」「LAPデータ」表示からⒺボタンを2秒以上押すと、SET_UPモードへ移行します。（SET_UPモードはP.19を参照して下さい。）

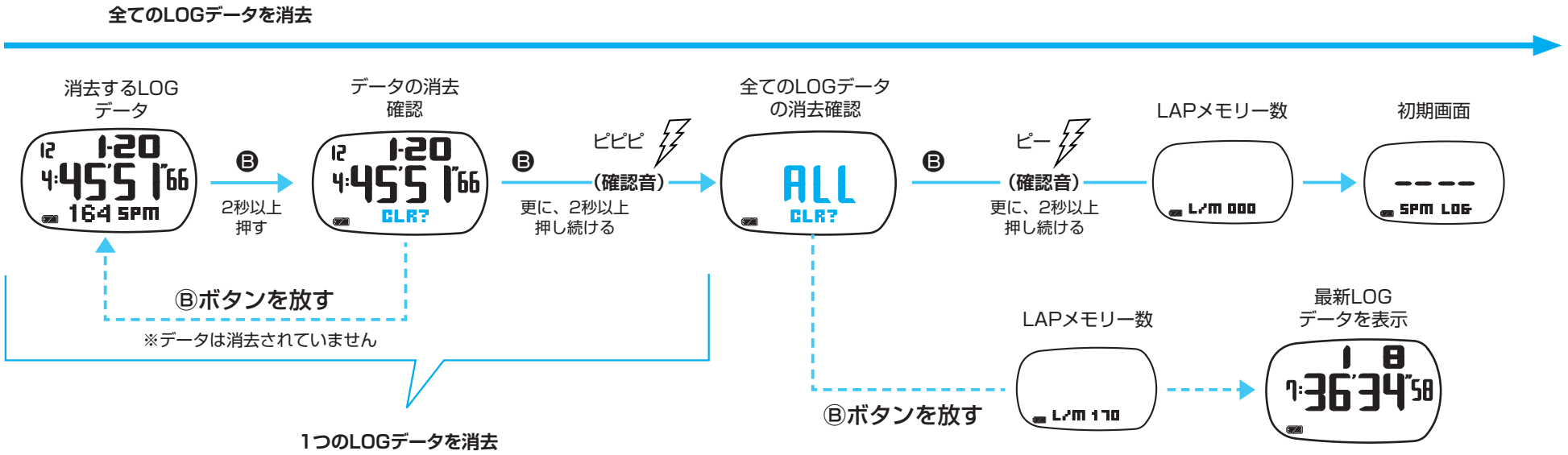


SPM 機能の使い方

SPM_LOGモード

メモリーに保存されたLOGデータを消去する

・LOGデータを消去すると、メモリーへ保存できるLAPメモリー数は増えます（LAPメモリーは最大300です）。



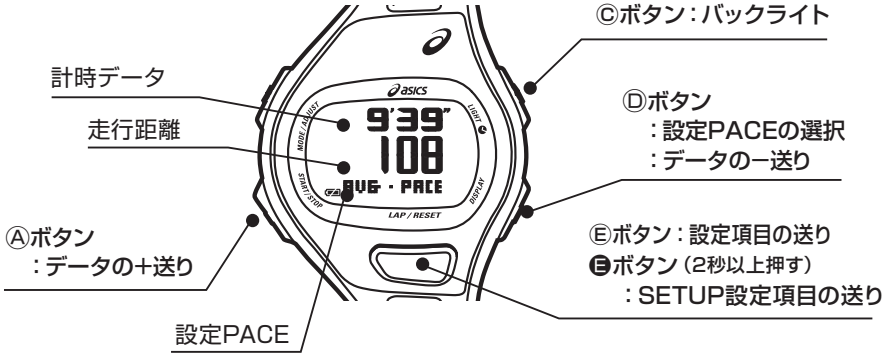
LOGデータの消去の注意点

※確認音がなるまで、Ⓑボタンを押し続けないとLOGデータの消去は完了しません。
※1つのLOGデータを消去した後に、全てのLOGデータの消去を行います。
※SPM_LOGモードとPACE_LOGモードのLOGデータは共通データです。一方を消去すると、もう一方も消去されます。
※LOGデータを消去するには、クロノグラフをリセット状態で行なってください。

SPM 機能の使い方

SET_UPモード

SPM_LOGモードの「TOTAL時間」「LAPデータ」表示からⒺボタンを2秒以上押し SET UPモードへ移行します。



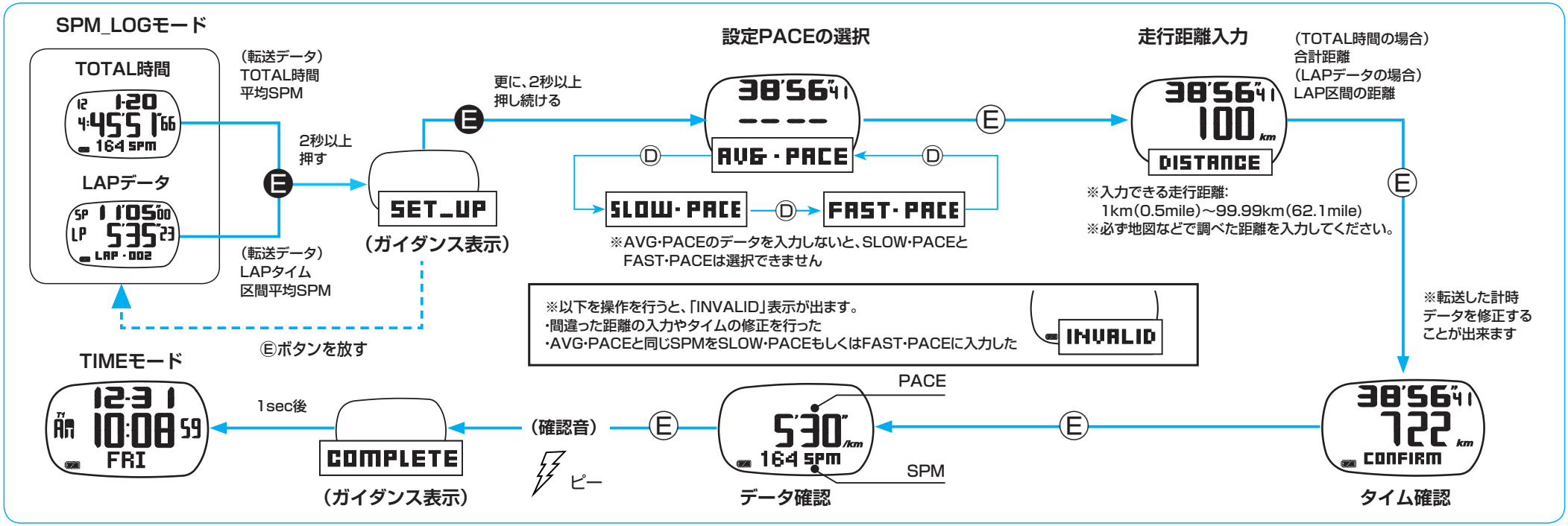
設定するLOGデータ

SLOW・PACEとFAST・PACEに設定するLOGデータは、いつもよりゆっくり（SPMが低い）といつもより速い（SPMが高い）LOGデータを選択してください。

設定PACE	AVG・PACE	SLOW・PACE	FAST・PACE
SPM_LOGモードのLOGデータ	いつものスピード	いつもよりゆっくり（SPMが低い）	いつもより速い（SPMが高い）

※ AVG・PACEのSPMとSLOW・PACE/FAST・PACEの距離は同一でなくても構いません。

・1回に設定できるデータは1つです。異なるPACEを設定する場合、改めてSPM_LOGモードからデータを転送してください。
・AVG_PACEのデータを更新すると、SLOW・PACEとFAST・PACEの設定データは初期化（データなし）されますので、ご注意ください。



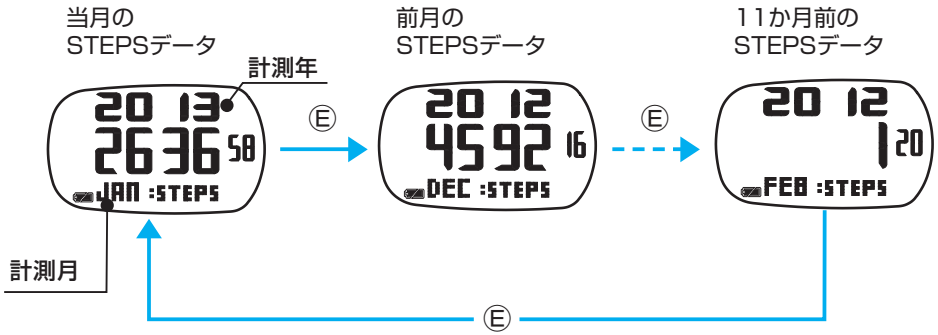
SPM 機能の使い方

STEPSモード

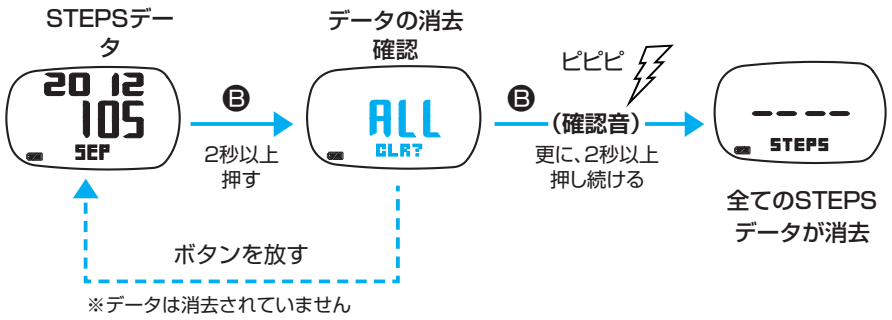
STEPSモードに切り換えたとき、下段にモード名「STEPS」が表示され、約1秒後に最新のSTEPSデータ画面に変わります。

STEPSデータ

ランニング中の総歩数（STEPS）を単月毎に累積したデータを「STEPSデータ」と呼びます。12か月分のSTEPSデータがメモリーに保存されており、当月のSTEPSデータから順に単月毎にデータが確認出来ます。



データを消去する

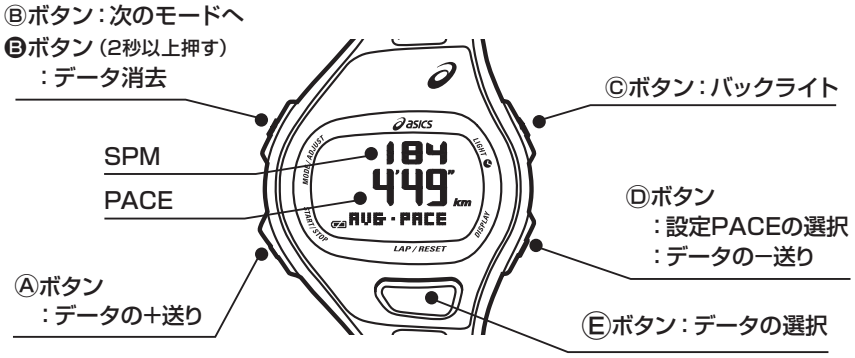


※単月のSTEPSデータのみを消去することは出来ません。
※データの消去はクロノグラフがリセットされた状態で行ってください。
※データ消去を行うと、STEPSモードのデータは全て消去されますが、他の記録データ（例えば、SPM LOGやPACE LOG、DISTANCE)は消去されていません。

SPM 機能の使い方

MANUAL+モード

MANUAL+モードに切替えたとき、下段にモード名「MANUAL+」が表示され、約1秒後に「AVG・PACE」の画面に変わります。



※クロノグラフがリセット状態でないときは「CHR_in_USE」が表示されます。

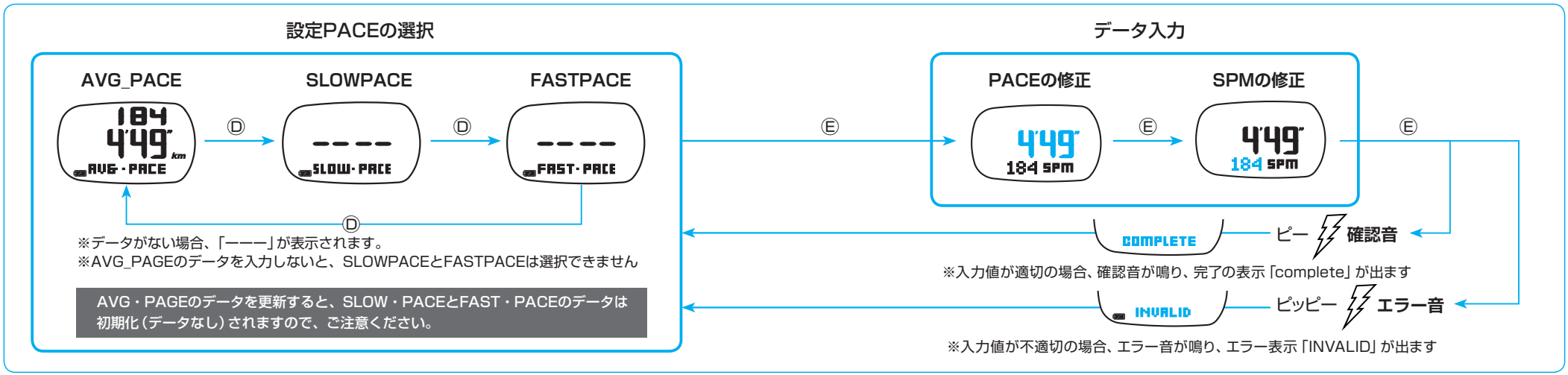
データの消去

消去する設定PACEによって、消去後の設定データが異なります。

消去する設定PACE	消去後の設定データ
AVG・PACE	全ての設定データが消去されます
SLOW・PACE	AVG・PACEの設定データのみ残ります
FAST・PACE	

SET_UPモードで設定したデータの修正

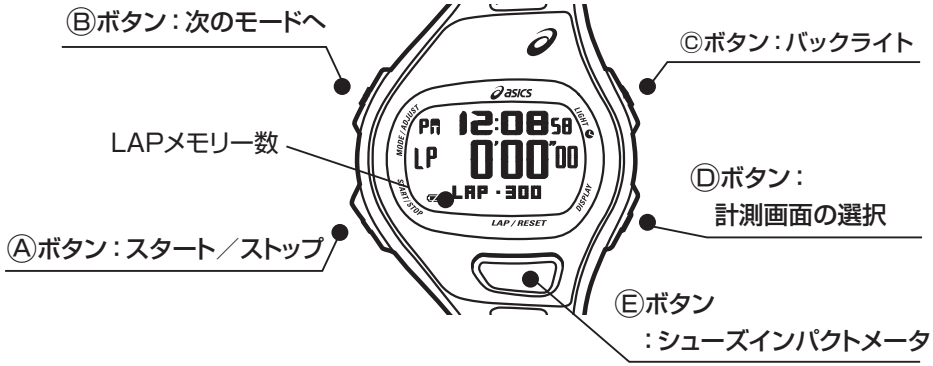
下図のボタン操作で設定したデータを修正（手入力により）する事ができます。



PACE 機能の使い方

PACE_CHR(クロノグラフ)モード(走る前の準備)

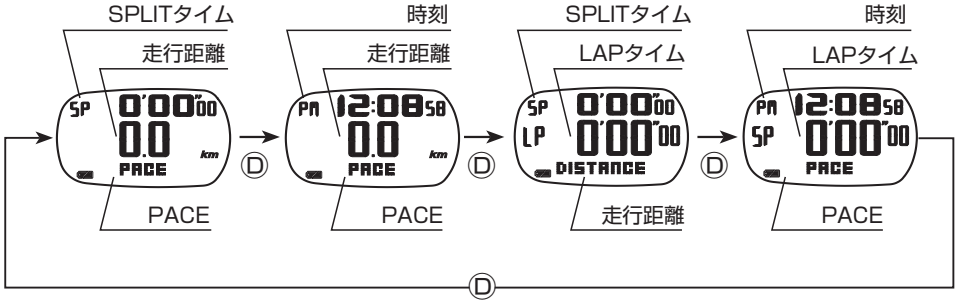
PACE_CHRモードに切り換えたとき、下段にモード名「PACE_CHR」が表示され、1秒後にクロノグラフの初期画面に切り替わります。



※リセット、計測中、計測停止の状態の見分け方は、26ページを参照ください。

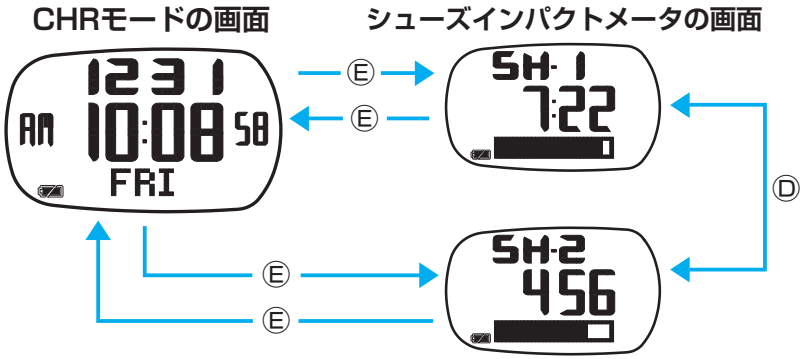
●計測画面の選択

計測動作中に別の画面へ切替えることは出来ません。



シューズインパクトメータの確認

詳しい説明は、28ページに記載してあります



※Ⓔボタンを押すと、CHRモードに戻ります
※Ⓓボタンを押すと、SH1／SH2のいずれかを選択できます。
以後、選択したシューズインパクトメータを表示します。

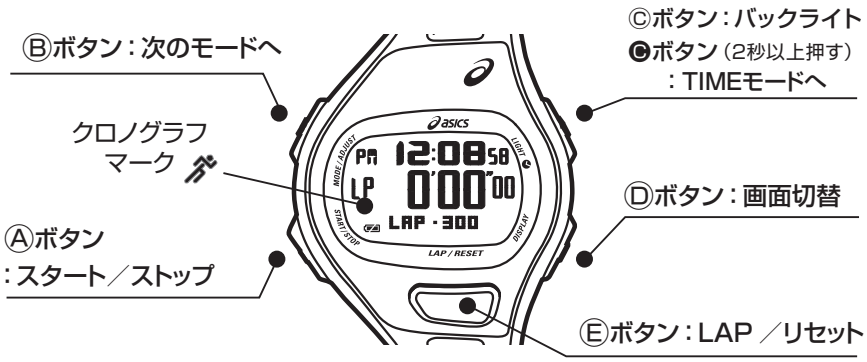
※シューズインパクトメータの詳しい説明は、28ページを参照ください。

LAPメモリーの確認

・クロノグラフをリセットすると、下段に「PACE」と交互に「LAPメモリー」が表示されます。
・ランニング計時を繰り返すたびに、LAPメモリー数は累積されます。
・累積できるLAPメモリーは最大300です。

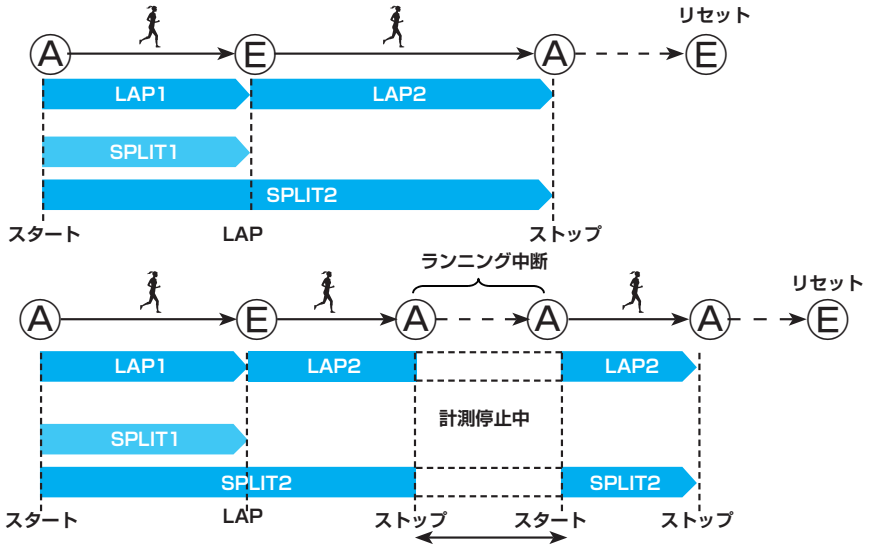
PACE 機能の使い方

PACE_CHRモード(PACE機能を使って計測する)



クロノグラフ計測

ランニング中に、ボタン操作（例：下図）を行いLAPタイムやSPLITタイムの計測を行います。

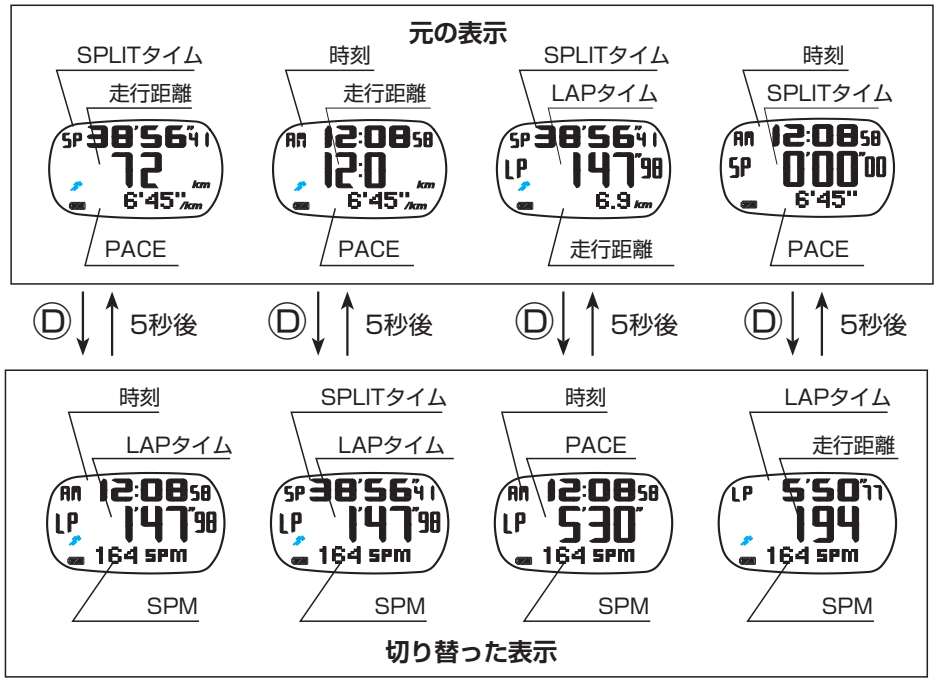


LAP　：区間毎に要した時間
（例）陸上のトラック競技で、１周回あたりのタイム

SPLIT：スタートからある地点まで要した時間
（例）マラソン競技で、スタートから計測地点（10kmや20kmなど）まで走ったときのタイム

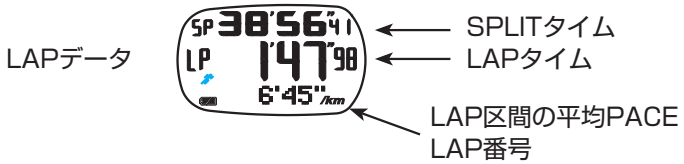
計測動作中の表示切替

Ⓓボタンを押すと下の表示（元の表示から切り替わった表示）を約5秒間表示し、元の表示に戻ります。



LAPデータの表示切替

・Ⓔボタンを押すと、LAPデータを6秒間表示します。



※LAPデータの表示画面は、スタート前の画面設定に関わらず、共通の１つの画面です。
※左側に「SP」「LP」の記号が表示され、LAPタイムやSPLITタイムの判別ができます。
SP：SPLITタイム、 LP：LAPタイム
※LAPタイムやSPLITタイムが１時間を越えると、 記号「SP」や「LP」は消灯します。

PACE 機能の使い方

PACE_CHRモード(PACE機能を使って計測する)

LAPメモリー（計測結果の保存）

・本製品のLAPメモリーは、「300LAPメモリー」まで保存可能です。

※LAPメモリー（L／m）は、計測データの累積数を意味します。

・ランニング終了後、Ⓔボタンを押すと、LOGデータがメモリーへ保存され、データの大きさに応じてLAPメモリーはカウントアップします。

・LAPメモリーが300になると、これ以上のデータが保存できません。 下表を目安にLAPメモリーを管理してください。

クロノグラフ計測の例	LAP回数	LAPメモリーの使用量
スタート→ ストップ → リセット	なし	3LAPメモリー
スタート → LAP-1→ストップ → リセット	1回	4LAPメモリー
スタート→ LAP-1⇒⇒ LAP-n → ストップ→ リセット	n回	(3＋n)LAPメモリー

・LOGデータを消去すると、メモリーへ保存できるLAPメモリー数は増えます（LAPメモリーは最大300です）。LAPメモリーが300になる前に、LOGデータの消去を早めに行ってください。

※LOGデータの消去方法は26ページに記載してあります。

LAP番号が「FULL」表示を点滅した場合、
・これ以上のLAPデータを取得できません。
・区間平均SPMも表示されません。

●PACE_CHRモードにおけるリセット、計測中、計測停止中の状態の見分け方

画面の中段表示もしくは、クロノグラフマークの点灯よりPACE_CHRモードの状態を見分けることが出来ます。

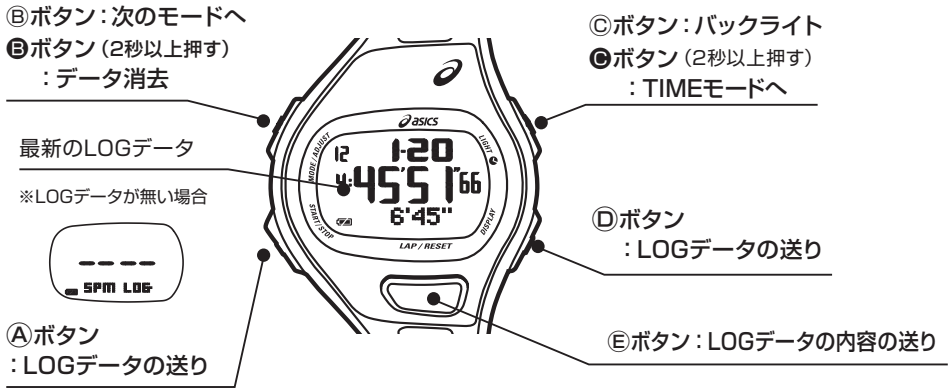
※計測中に静止していると、中段表示は「－－－」となります。

	リセット状態	計測中	計測停止中
中段表示			
クロノグラフマーク	消灯	"走る人"点滅	走る人 点灯

PACE 機能の使い方

PACE_LOGモード

PACE_LOGモードに移った時、下段にモード名「PACE_LOG」が表示され、約1秒後に最新データのTOTAL時間の画面に変わります。



LOGデータの詳細

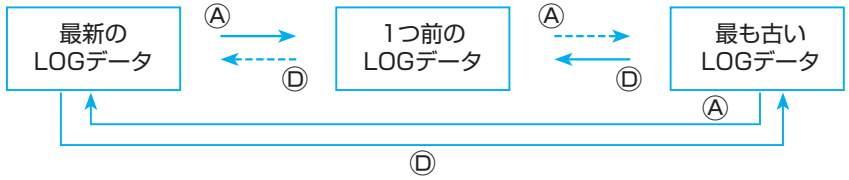
・LOGデータとは、メモリーに保存された1回のランニングの情報です。

LOGデータの内容
計測年月日、TOTAL時間、平均PACE
計測年月日、TOTAL歩数
SPLITタイム、LAPタイム、区間平均PACE、LAP番号
BEST LAPタイム、LAP番号
平均LAPタイム

※SPM_LOGモードとPACE_LOGモードで表示するデータは異なります。

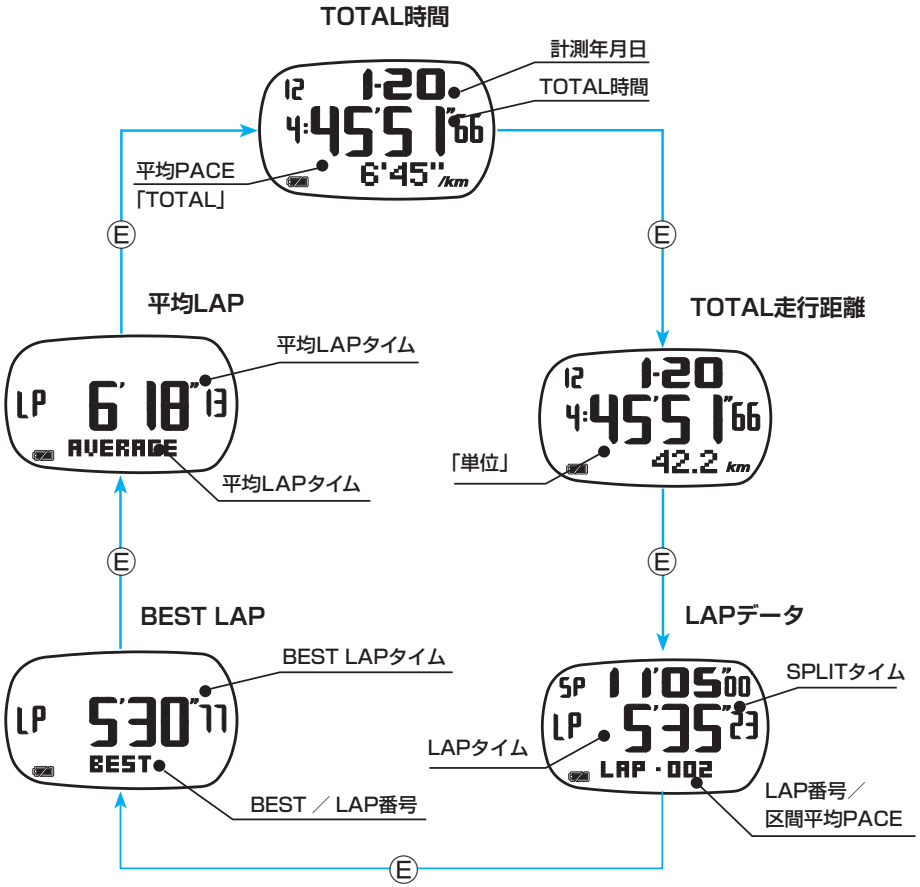
LOGデータの選択

・最新のLOGデータから表示されます。ⒶⒹボタンを押して選択して下さい。



LOGデータの内容の送り

・LOGデータは、Ⓔボタンを押すと下図の順に確認できます。

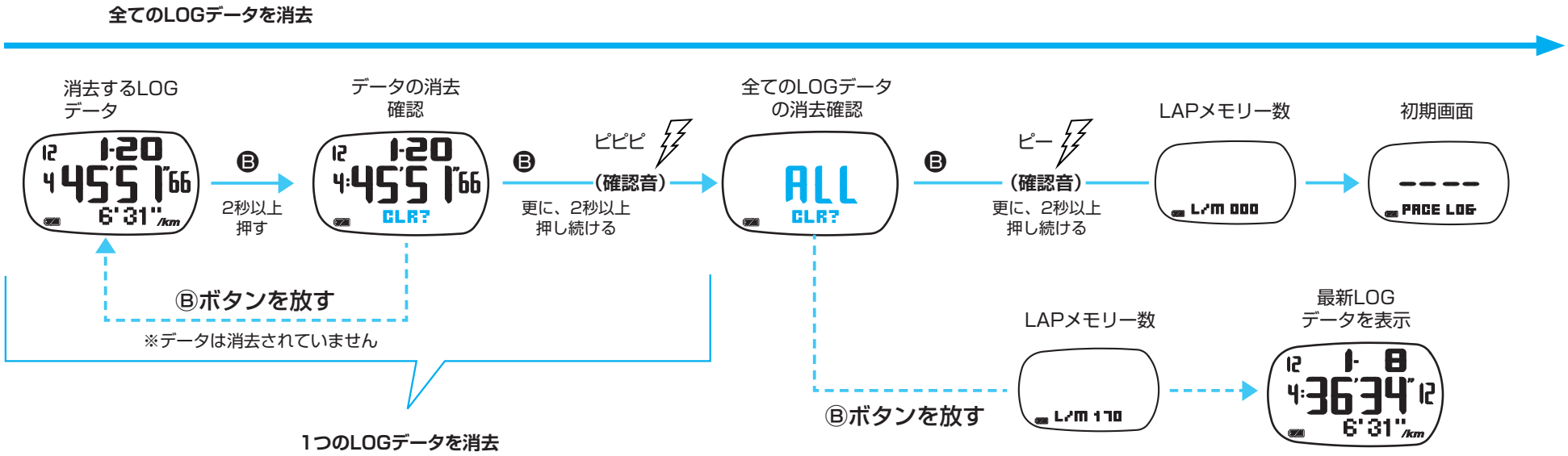


PACE_LOGモードでは、SET_UPモードへのデータ転送は出来ません。

PACE 機能の使い方

PACE_LOGモード

・LOGデータを消去すると、メモリーへ保存できるLAPメモリー数は増えます（LAPメモリーは最大300です）。



LOGデータの消去の注意点

※確認音がなるまで、Ⓑボタンを押し続けないとLOGデータの消去は完了しません。
※1つのLOGデータを消去した後に、全てのLOGデータの消去を行います。
※SPM_LOGモードとPACE_LOGモードのLOGデータは共通データです。一方を消去すると、もう一方も消去されます。
※LOGデータを消去するには、クロノグラフをリセットしてください。

PACE 機能の使い方
DISTANCEモード

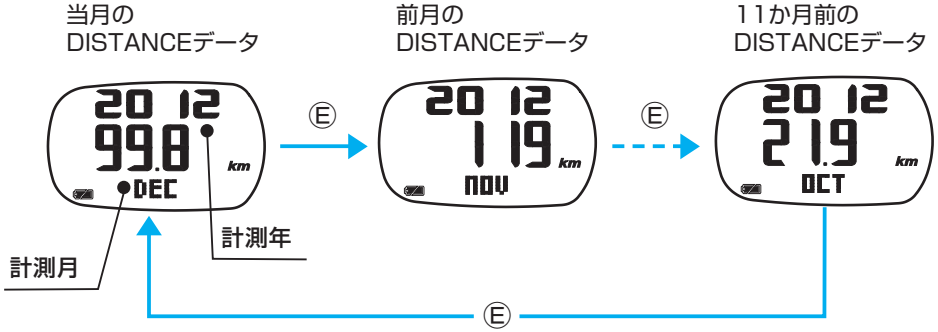
DISTANCEモードに切り換えたとき、下段にモード名「DISTANCE」が表示され、約1秒後に最新の月度データ画面に変わります。

Ⓑ ボタン：次のモードへ
Ⓑ ボタン（2秒以上押す）

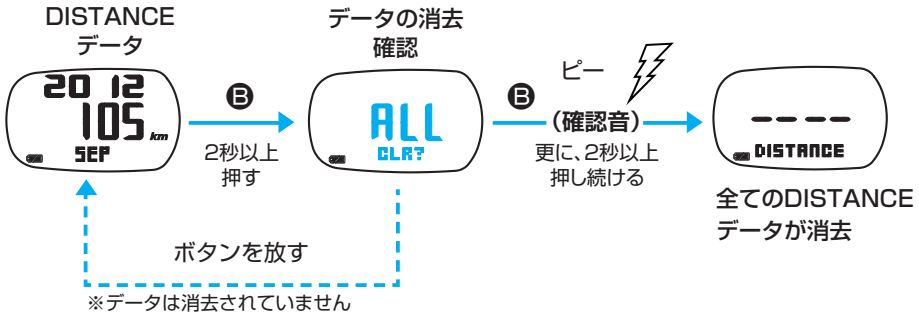
※記録したDISTANCEデータが無い場合

DISTANCEデータ

ランニング中の総走行距離（DISTANCE）を単月毎に累積したデータを「DISTANCEデータ」と呼びます。
12か月分のDISTANCEデータがメモリーに保存されており、当月のDISTANCEデータから順に、単月毎にデータを確認出来ます。



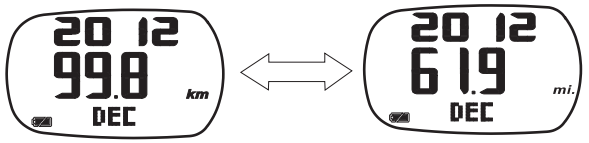
データを消去する



※データの消去はクロノグラフがリセットされた状態で行ってください。
※単月のDISTANCEデータのみ消去することは出来ません。
※データ消去を行うと、DISTANCEモードのデータは全て消去されますが、他の記録データ（例えば、SPM LOGやPACE LOG、STEPS)は消去されていません。

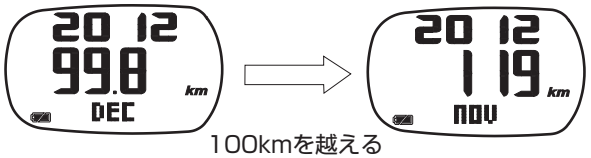
単位の切替え

DISTANCEデータは、基本設定モードで選択した単位で表示されます。



単位：km　　単位：mile

99.9kmまでは小数点以下1桁まで表示し、100km以上になると整数表示します。

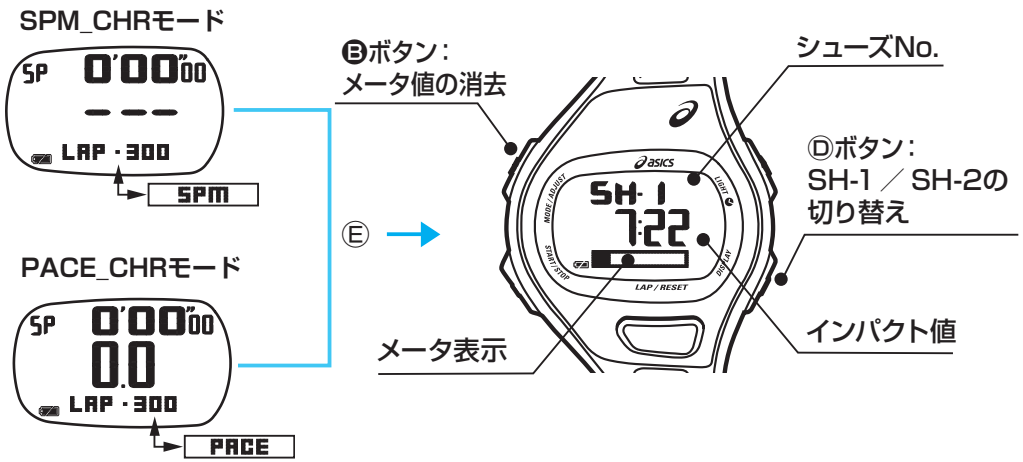


100kmを越える

シューズインパクトメーターの使い方

シューズインパクトメータの表示

シューズインパクトメータの値は、アシックスのランニングシューズを対象にした目安値です。

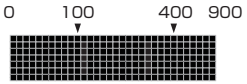


※クロノグラフがリセットなっていないと、シューズインパクトメータへ切替えることは出来ません

シューズインパクト値の目安

インパクト値	グラフィック	ミッドソールのクッション性
0		新品
～100		レースに適した状態
～400		使い慣れた状態
400～		かなり使い込んだ状態

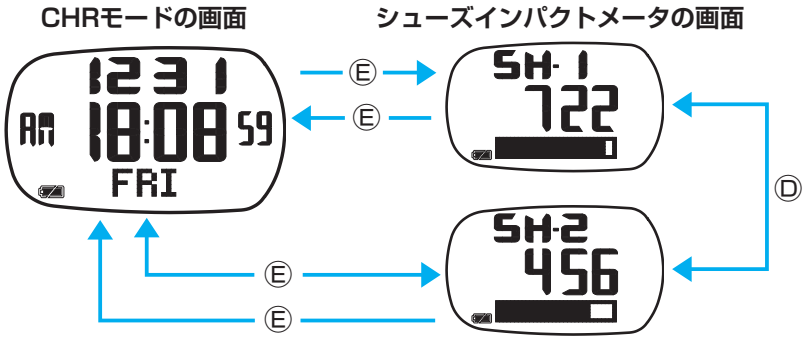
※シューズインパクトメータの表示は、3段階でグラフの進み具合が変化します。



- ●0～100　：シューズインパクトメータが10毎に1ドット進みます
- ●100～400：シューズインパクトメータが20毎に1ドット進みます
- ●400以降　：シューズインパクトメータが100毎に1ドット進みます

シューズインパクトメータの選択

- ・シューズインパクトメータは、2つのメモリーを搭載しています。
- ・2つのシューズを併用される方は、シューズ毎に別々のメモリーを利用して頂くと、よりメータの精度が上がります。

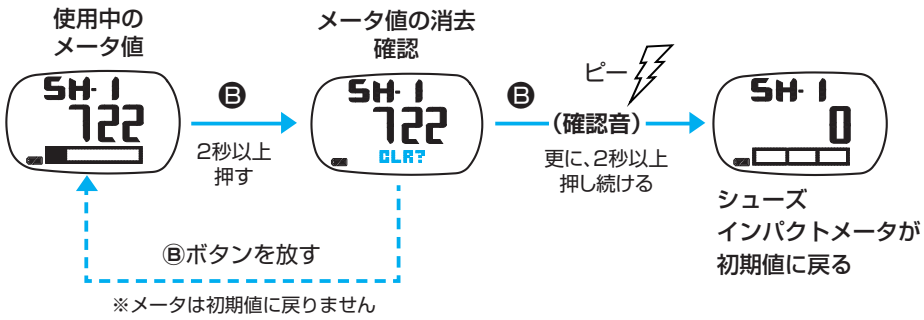


※シューズインパクトメータを切換えた場合
SPM_CHRモードもしくは
PACE_CHRモードに戻る前に、
切替確認の「SELECTED」表示が
点滅し、2秒後に戻ります。

シューズインパクトメータの使い方

シューズインパクトメータを初期値に戻す

2種類のメータ(SH1 ／ SH2) は、個別にメータ値の初期化が可能です。

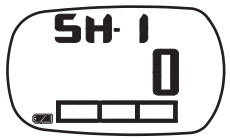


※確認音が鳴る前にBボタンを離すと、メータは初期値に戻りません。
※SPM_CHRモードもしくはPACE_CHRモードのどちらでもメータの初期化はできます。
※シューズを買い換えたときに、シューズインパクトメータを初期値に戻して頂くと、よりメータの精度が上がります。

シューズインパクトメータの値を入力する

ご使用中のシューズを対象にシューズインパクトメータをご使用になる場合、下表の目安地を参考にして、SH1の初期値を設定することが出来ます。

初期画面



設定可能なメータ値
0～9999

※お買い上げ時は、「0」にセットしてあります。

累積走行距離		メータ値
100km	62.5mile	100
200km	125.0mile	200
300km	187.5mile	300

SH1メータへの手入力の設定方法

①TIMEモードでⒷボタンを2秒以上押して、基本設定モードに入ります。
※基本設定モードへの入り方は、9ページを参照してください。
② 「IMPACT」のガイダンスが出るまで、Ⓔボタンを押します。
③ 「IMPACT」のガイダンスが出たら、ⒶボタンまたはⒹボタンを押して、上表を目安にシューズインパクトメータの設定値を入力します。
④入力が終了したら、Ⓑボタンを押して、TIMEモードへ戻ります。

本製品の仕様について

製品仕様

水晶振動数	32,768H z
精度	平均月差±30秒 （気温5℃～35℃において腕についた場合）
作動温度範囲	－5℃～＋50℃ ただし表示機能は0℃～＋50℃
使用電池	リチウム電池　（CR2025）
電池寿命	約2年間 （特定機能の使用や頻度によって異なります）
防水性能	時計裏ブタの表記をご確認ください
クロノグラフ機能 （データメモリー）	計測単位＝1/100秒 計測範囲＝99時間59分59秒99 最大メモリー数：300 （SPM機能） 計測ピッチ＝60～250spm 累積走行歩数＝999,999歩 （PACE機能） 計測ペース＝1'00" ～19'59" ／ km ＝1'37" ～32'10" ／ mile 累積走行距離＝0.0～999.9km ＝0.0～621.1mile （SPM機能） 計測年月日、TOTAL計測時間、平均SPM、 総歩数、LAP/SPLIT、区間平均SPM、BEST LAP、平均LAP、月間総歩数 （PACE機能） 計測年月日、TOTAL計測時間、平均PACE、 総走行距離、LAP/SPLIT、区間平均PACE、 BEST LAP、平均LAP、月間走行距離

TIMER機能	TIMER1＝10秒～99時間59分59秒 TIMER2＝10秒～99時間59分59秒 リピート回数＝1～99回 予告音＝3秒間の報音 TIMEアップ音＝3秒間の報音 TIMER1／TIMER2で音色が異なる
ALARM機能	デイリー式、T/T2時刻選択 3CH選択（ON/OFF設定可） ALARM時刻到来時20秒の報音 AL-1～ AL-3で音色が異なる
デュアルタイム機能	T1時刻／T2時刻の選択
基本設定	時刻ワイド表示、オートバックライト設定、 時刻、カレンダ、秒合わせ機能、12H/24H切替、 コントラスト調整、ECO設定、単位設定、性別 体重（30～120kg、66～264b） シューズインパクトメータ初期値（0～9999）
SET_UP機能	SPM：60spm ～250spm PACE：1'00"/km ～ 19'59"/km or 1'37"/km ～ 32'10"/km 入力距離：1.0km ～／0.5mile ～99.99km（62.1mile）
シューズインパクトメータ機能	2足分のシューズインパクトメータ グラフィック表示機能 最大シューズインパクト値＝9999

素　材

ケース	プラスチック
ベゼル	アルミ
バンド	ポリウレタン

こんなときには（Q&A）

時計一般

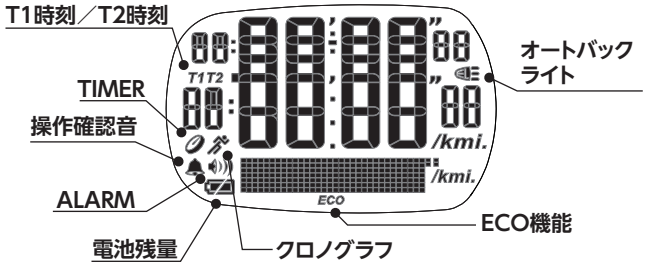
現象	考えられる原因	このようにしてください	参照
時計が止まった	電池の容量がなくなった	直ちに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。	－－
時計が一時的に進む／遅れる	寒いところまたは、暑いところへ放置した	精度は常温に戻れば元に戻ります。時刻を合わせ直してください。	P.9
ガラスの曇りが消えない	パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った	お買い上げ店にご相談ください。	－－
TIMERがリピートされない	TIMER設定モードでリピート設定回数が１回となっている	TIMER設定モードにて、リピート回数を設定してください。	P.11
ALARM設定時刻になっても報音しない	T1/T2時刻と、ALARM設定モードのT1/T2設定が異なっている	ALARM設定モードにて、T1/T2の設定をご確認ください。	P.12
	ALARM時刻を設定したCHのON設定がされていない	ALARM設定モードにて、所定のCHをONに設定してください。	P.12
	電池切れの間近な可能性がある	電池残量表示をご確認ください。電池切れマークの場合、お早めに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。	P.8
TIMERが報音しない	電池切れの間近な可能性がある	電池残量表示をご確認ください。電池切れマークの場合、お早めに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。	P.8
バックライトが点灯しない			

特殊機能

現象	考えられる原因	このようにしてください	参照
クロノグラフをスタートした直後、SPMが「－－－spm」と表示される	内蔵されているセンサーが走行状態を認識するまでに、走行開始から約10秒かかる	そのまま使用を継続していただいても問題ありません。なお、10秒以上経過しても、SPMの数値が表示されない場合、故障の可能性があります。ウォッチお客様相談室にご相談ください。	－－
LAPデータを取得したが、SPMやPACEが表示されない	本製品は、30秒未満のLAPデータを取得した場合、計測誤差が大きいため、区間平均SPMや区間平均PACEを表示しません	30秒以上経過してから、LAPデータを取得してください。	－－
カスタマイズしたが、走行距離が合わない	SETUPモードで入力したデータが通常のランニングスピードより速すぎたか遅すぎた	いつものスピードで走ったランニングデータを使ってSET_UPモードでカスタマイズしてください。	P.19
AVG・PACEのデータが設定できない	ランニングデータの範囲を超えたデータを入力している例えば、距離入力もしくはタイム修正を間違えている	ランニングデータの範囲 SPM：60spm～250spm PACE： 1'00"/km～19'59"/km 1'37"/km～32'10"/km で入力してください。	P.21
SLOW・PACEとFAST・PACEのデータが入力できない	AVG・PACEと同じSPMをSLOW・PACEもしくはFAST・PACEに入力することは出来ない	AVG・PACEと異なるSPMのランニングデータを入力してください。	P.19
SLOW・PACEとFAST・PACEのデータが消えた	AVG・PACEのデータを更新すると、SLOW・PACEとFAST・PACEのデータは初期化される	もう一度、SLOW・PACEとFAST・PACEのデータを入れ直してください。	P.19
歩行時にSPMがあわない	この時計はランニングにおけるSTEP数検出を目的に開発されておりますため、歩行時のSPMの精度は個人差が出易い	歩行時は、できるだけ腕をしっかり振ってご使用ください。	－－

表示マーク／用語の意味

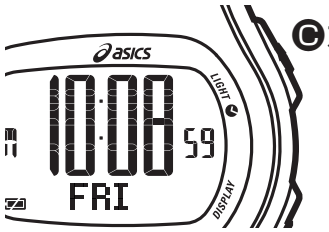
表示マークの意味



表示マーク		マークが点灯している意味
	クロノグラフ	クロノグラフ作動時に点滅、停止時に点灯します。
	TIMER	TIMER作動時に点滅、停止時に点灯します。
	オートバックライト	全てのボタンを押すとバックライトが点灯します。
T1T2	T１時刻/T２時刻	選択されたTIMEゾーンのマークが点灯します。
	操作確認音	ボタンを押すと操作確認音が鳴ります。
	ALARM	ALARMが設定されています。
ECO	ECO機能	ECO機能で設定した時間中にボタン操作を行わないとディスプレイ表示が消えます。
	電池残量	電池残量を表示しています。

用語の意味

SPM : Steps per minuteの略称で、1分間あたりの総歩数
PACE : 1kmあたりの走行時間
CHR（クロノグラフ）: クロノグラフの略称で、1/100秒単位まで計測可能です。
LAP : 区間毎に要した時間（トラック一周のタイム）
SPLIT : スタートからある地点まで要した時間
アルゴリズム : 走行中に計測したSPMデータから走行スピードや距離を推定する換算式
設定PACE : アルゴリズムに使用されるランニングデータ
AVG・PACE：普段走るスピードのランニングデータ
SLOW・PACE：普段より遅いスピードのランニングデータ
FAST・PACE：普段より速いスピードのランニングデータ
LOGデータ : メモリーへ保存された1回のランニング情報
LAP番号 （例 LAP-001）: 1回のクロノグラフ計測でLAPタイムを取得した回数
LAPメモリー （例 L/m：010）: メモリーへ保存できる計測データの累積数
月毎のデータ : 月毎に累積したデータ（STEPSデータやDISTANCEデータ）
STEPSデータ : ランニング中の総歩数を単月毎に累積したデータ
DISTANCEデータ : ランニング中の総走行距離を単月毎に累積したデータ
TIMER機能 : 予め設定した時間毎に繰返し音を鳴らす機能
ALARM機能 : 予め設定した時刻に音を鳴らす機能
オートバックライト機能 : ボタンを押すと、バックライトが点灯する機能
コントラスト機能 : 液晶表示の濃さを変更できる機能
ECO機能 : 所定時間内にボタン操作が無いとディスプレイ表示が消える機能
シューズインパクトメータ: 検出した歩数やユーザー情報を元に、着地衝撃の指標を算出し、シューズのクッション性の変化を表現したメータ
T1時刻／T2時刻 : 2つのTIMEゾーンの時刻
操作確認音 : ボタンを押すと鳴る音



Ⓒボタンを２秒以上押し続けると、全てのモードからTIMEモードへ戻ります